

Verslaving en de vrije wil

Jaap van der Stel

Ik ben verslaafd aan letters. Niet zomaar letters natuurlijk. Ik wil ze in de vorm van goed geschreven artikelen of boeken. Mijn huis zit er vol mee: een huis voor letters. Als ik met de trein reis, heb ik ze altijd bij me. Tijdens fietsvakanties neem ik gauw drie keer zoveel boeken mee dan nodig, bang in een crisis te raken door gebrek aan ongelezen letters.

Ik hunker naar letters, kan niet zonder en krijg al ontwenningsverschijnselen als ik een keer moet vergaderen zonder iets te lezen te hebben. Maar is het een ziekte? Berokken ik mijzelf en anderen schade? Wellicht, maar de kwestie is of ik ervan af wil, en zo ja, of mij dat zou lukken.

Men omschrijft verslaving vaak in absolute termen. Dat heeft een historische achtergrond. De term verslaving hangt samen met de slavernij die duizenden jaren heeft bestaan. De bevolking in West-Europa is weliswaar al lange tijd verlost van slavernij, maar de slavenhandel en koloniale slavenarbeid gingen door. Pas in de loop van de 18e eeuw ontstaat hierover schaamte en begint het verzet. Het woord verslaving krijgt dan een nieuwe betekenis als aanduiding voor een moreel verwerpelijke toestand waarin vrije burgers kunnen belanden als zij niet meer de beheersing hebben over hun doen en laten.

De 18e eeuw was ook een periode van explosieve toename van het gebruik van sterke drank. De ‘beestagtige slavernye’ daaraan joeg waarnemers, zoals artsen, veel schrik aan. Hollanders en Zeeuwen hadden 80 jaar tegen de Spanjaarden gevochten voor hun vrijheid. Het kan toch niet zo zijn, vroeg een tijdgenoot zich af, dat zij zich gewillig onderwerpen aan de drank?

De opvatting, waarin verslaving synoniem is aan gemis aan zeggenschap over de zinnen en het gedrag, speelt nog in ons hoofd. Het beïnvloedt ons denken over toerekeningsvatbaarheid van verslaafden. Het ligt ten grondslag aan de beweging in de 19e eeuw waarin het morele begrip verslaving als ziekte (‘drankzucht’, ‘alcoholisme’) in een ‘witte jas’ werd gehesen.

Bij bewustzijnsstorings lijden mensen aan een aan-doening waar ze zich niet of nauwelijks bewust van zijn. Bij verslaving is dat niet zo. Verslaafden kunnen haarfijn uitleggen wat zich bij hen afspeelt. Ze weten waardoor ze geprikkeld raken om drugs te zoeken en te gebruiken, ze beseffen dat het niet goed voor ze is. Toch lijkt het alsof het gedrag buiten hun wil om plaatsvindt.

Voor de verslavingszorg is het cruciaal of mensen wel of niet, als ze dat willen, bewuste invloed kunnen uitoefenen op hun doen en laten. Er zijn echter filosofen die stellen dat vrije wil, maar ook bewustzijn, een illusie is. Neurowetenschappers ondersteunen deze gedachte. Uit hun data blijkt dat bewustzijn het gedrag niet stuurt: bewuste ervaringen treden, als een reflex, milliseconden later op dan een door het brein geproduceerde beslissing of handeling. Ook verslaafden zeggen dat ze zichzelf al bevredigd hebben met een shot, slok, gok – of zoals ik met letters – vóórdat ze zich realiseren wat ze hebben gedaan.

Toch verzet ik me tegen de gedachte dat het bewustzijn er niet toe doet en dat de wil een illusie is zoals bijvoorbeeld Wegner (2002) stelt. Bewustzijn mag zich dan in metingen als een reflex manifesteren, de vraag blijft waar zo’n reflex voor nodig is. Heeft het evolutionair nut, of is het een overbodige ‘luxe’?

Ons bewustzijn is geen film die continu in ons brein wordt afgespeeld. We kunnen het ons beter voorstellen als ultrakorte videoclips die staccato – afgewisseld door

Jaap van der Stel (✉)

Dr. J.C. van der Stel is senior-onderzoeker bij De Geestgronden, instelling voor geestelijke gezondheidszorg te Bennebroek.

momenten van afwezigheid van enige vorm van bewustzijn – door ons brein zappen. Maar wat is het nut van die clips? Wegner stelt dat ons bewustzijn ‘gevoelens van eigenaarschap’ verbindt aan onze bewust geworden ervaringen en gedachten. Het bewustzijn draagt er zo toe bij dat ervaringen en gedachten een eenheid vormen die we kunnen aanduiden als ‘ik’ of ‘van mij’. Dat kunnen bijvoorbeeld gedachten zijn over ‘stoppen met gebruik’ of inschattingen over de haalbaarheid daarvan.

Volgens mij oefent ons bewustzijn door het toevoegen van deze gevoelens van eigenaarschap aan bewustwordingen achteraf invloed uit op meer basale mentale processen die toekomstig gedrag voorbereiden. Het bewustzijn ‘ordent’ wat tot jouw bestaan behoort en daarin betekenis heeft en wat er niet bij hoort of ongewenst is. Door een ordening aan te brengen in onderliggende processen beïnvloedt het bewustzijn wel degelijk ons gedrag en realiseert het keuzevrijheid.

Neurowetenschappers zoals Damasio (1999) hebben gelijk als ze, in navolging van Freud, stellen dat we hoofdzakelijk ‘onbewust’ of ‘voorbewust’ leven. Slechts een miniem deel van de psychische operaties krijgt ooit het stempel ‘ik ben mij ervan bewust’. Maar wanneer dat wel het geval is, is dat geen luxe, maar bittere noodzaak. Ik neem verslaving als voorbeeld. Door het gebruik van psychoactieve stoffen of het verrichten van specifieke

handelingen brengen we aanpassingen in hersencellen en -circuits teweeg die ons gedrag onder omstandigheden typeren als verslaving. Doordat mensen zich bewust kunnen worden van hun verslaving en van mogelijkheden om dit te veranderen, kunnen ze – door de invloed van het bewustzijn op basale mentale processen – daadwerkelijk invloed uitoefenen op hun gedrag. Daarin ligt een fundamenteel verschil tussen een mens en bijvoorbeeld een muis. Als we de term verslaving letterlijk nemen is het een verkeerd woord.

Heel misschien hebben sommige wetenschappers toch gelijk en zijn wij allen zombies, die zich ‘tegen beter weten in’ koesteren in de illusie van een vrije wil en van een bewustzijn. In dát geval kunnen verslaafden hun gedrag inderdaad niet veranderen. Ook ik moet mijn verslaving aan letters dan maar aanvaarden, en mij neerleggen bij de gedachte behept te zijn met een ongeneeslijke ziekte. Ik zal er geen boek minder om lezen.

Literatuur

- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt Brace.
 Wegner, D. (2002). *The illusion of conscious will*. Cambridge: MIT Press.